



#### OM MIG

Jag är diplomerad *Mindfulnessinstruktör Steg 1* med påbyggnadsutbildningar inom *Mindfulness på arbetsplatsen, Mindfulness och medkänsla* och *Mindfulness i skolan* (Mindfulnesscenter AB). Jag har läst *Mindfulness - teori och tillämpning* (Högskolan Hstd) och är också certifierad instruktör i *Medveten Andning* (Sorena).

#### KONTAKT

**Petra Bertilsson**

[www.petrautvecklinghalsa.se](http://www.petrautvecklinghalsa.se)

E-post: [petrautvecklinghalsa@gmail.com](mailto:petrautvecklinghalsa@gmail.com)

Mobil: 070-558 48 61

Facebook: [@petrautvecklinghalsa](https://www.facebook.com/petrautvecklinghalsa)

Instagram: [petrautvecklinghalsa](https://www.instagram.com/petrautvecklinghalsa)

# Petra Utveckling & Hälsa



## PETRA UTVECKLING & HÄLSA

Mindfulness  
Medveten Andning  
Hälsosam livsstil

Jag erbjuder kurser och coaching i *Mindfulness* och *Medveten Andning* till privatpersoner och företag, såväl i grupp som individuellt.

## MINDFULNESS

*Mindfulness* är ett förhållningssätt för ökat välbefinnande, större lugn och förbättrad livskvalitet.

Det handlar om att bli mer närvarade i det som pågår när det pågår och att med nyfikenhet uppleva stunden här och nu utan att tolka, värdera eller förvränga det vi upplever.

Mindfulness hjälper oss att hitta fokus, att rikta uppmärksamheten mot det vi vill fokusera på och släppa taget om annat. Det ger en ökad möjlighet att få insikt om oss själva och hur vi förhåller oss och agerar tillsammans med andra.

Att ofta vara närvarande i det som sker i stunden minskar orostankar inför framtiden och ältande av det som inte går att förändra. Detta i sig ökar motståndskraften mot stress och ökar förmågan att glädjas och njuta av stunderna i livet.



## TJÄNSTER

Kurser och coaching i *Mindfulness* och *Medveten Andning* i:

- grupp
- individuellt
- arbetsplatsen

Hör av dig så får du veta mer!



## MEDVETEN ANDNING

Att det är viktigt att andas är ingen nyhet. Men det är inte bara viktigt ATT vi andas, utan också HUR vi andas. Livet börjar och slutar med ett andetag. Vi överlever i veckor utan mat, utan vatten i dagar men utan att andas överlever vi bara några minuter.

Genom att ta kontroll över vår andning och förbättra sättet vi andas på kan vi syresätta kroppen på ett effektivare sätt och därmed må bättre.

Inom *Medveten Andning* strävar vi efter goda andningsvanor. En långsam, låg och rytmisk andning som är in och ut genom näsan får oss att slappna av och triggar parasympatikus, vårt lugn- och ro-system. Andningen är det mest kraftfulla verktyg vi har i stresshantering.

